

## Práctica dirigida

Clubes deportivos y recreativos como medio de promoción del desarrollo psicosocial y salud integral en los estudiantes del Centro Educativo Los Delfines, Quepos, desde la asignatura de educación física.

Isaac Solórzano Solís

PERSONA TUTORA:  
Lic. Geanina Molina Carvajal

PERSONAS ASESORAS:  
Lic. Evelyn Vargas Cubillo  
Lic. Ericka Cascante Zambrano

2024

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE COSTA RICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA**  
**LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD Y MOVIMIENTO HUMANO**

Título

PRÁCTICA DIRIGIDA: CLUBES DEPORTIVOS Y RECREATIVOS COMO MEDIO DE PROMOCIÓN DEL DESARROLLO PSICOSOCIAL Y SALUD INTEGRAL EN LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO EDUCATIVO LOS DELFINES, QUEPOS, DESDE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Artículo científico sometido a consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación para optar por el grado y título de Licenciatura en Promoción de la Salud y Movimiento Humano.

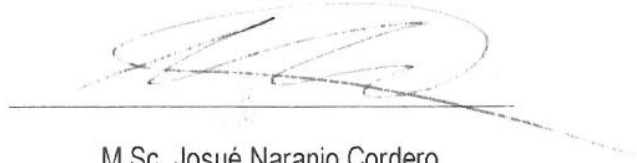
Estudiante

Isaac Solórzano Solís

Sede Región Brunca, Campus Pérez Zeledón, Costa Rica.

2024

**Miembros del Tribunal Examinador**



M.Sc. Josué Naranjo Cordero  
Representación del Decanato de la Universidad Nacional, Sede Región Brunca, Campus Pérez Zeledón



M.Sc. Grettel Pamela Villalobos Víquez

En representación de la Escuela de Ciencias Movimiento Humano y Calidad de Vida



Licda. Geanina Molina Carvajal  
Persona Tutora



Licda. Ericka Cascante Zambrano  
Persona asesora



Licda. Evelyn Vargas Cubillo  
Persona asesora



Isaac Solórzano Solís  
Sustentante

**Práctica Dirigida** sometido a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación para optar por el grado y título de Licenciatura en Promoción de la Salud y Movimiento Humano. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional de Costa Rica. Heredia, Costa Rica.

**CIEMHCAVI**

ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO  
HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

HOMBRE Y CALIDAD DE VIDA

*Práctica dirigida: Clubes deportivos y recreativos como medio de promoción del desarrollo psicosocial y salud integral en los estudiantes del Centro Educativo los Delfines, Quepos, desde la asignatura de educación física.*

*Isaac Solórzano Solís*

*Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica.*

**Resumen:** Se encuentra con una población estudiantil con una baja participación de las actividades físicas, se refleja la problemática del sedentarismo en el cual los estudiantes utilizan sus tiempos libres para utilizar dispositivos tecnológicos sin ningún aprendizaje y sin ningún movimiento corporal. De esta manera, sobresale el interés del Centro Educativo Los Delfines interesado en hacer una diferencia en dicho comportamiento, se presenta una oportunidad para colaborar en el propósito de desarrollar espacios de deporte y recreación enfocados en el mejoramiento en la salud física y mental de los estudiantes que participan en la práctica dirigida.

A raíz de la intervención en el Centro Educativo Los Delfines se produjo una experiencia de enriquecimiento profesional en área de Educación Física, además, se observó un cambio en el comportamiento de los estudiantes participantes los cuales se mostraron interesados en continuar asistiendo a diferentes actividades. Por último, el Centro Educativo Los Delfines apoyó la idea de brindar continuidad a un proyecto tan valioso como realizar clubes y semanas deportivas por año, para sumarse a fomentar jóvenes activos y sanos.

**Palabras Clave:** Actividades físicas, Hábitos saludables, sedentarismo y calidad de vida

---

## Introducción

En estudio realizados por autores como, Espejo et al., (2018) y Caniuqueo et al., (2018), definen el concepto de actividad física como todos los movimientos corporales en los cuales los músculos tengan que realizar un gasto energético mayor al de estar en reposo. Asimismo, es importante enmarcar, que estar físicamente activos, nos ayuda a tener una mejor calidad de vida y con menos limitaciones funcionales, no obstante, hoy en día la inactividad física es un verdadero problema de salud en el país (Sanchis-Soler, 2022).

En un estudio de Álvarez et al, (2020) comentan que; una intervención realizada por red centroamericana de investigación aplicada a la niñez y adolescencia en movimiento humano, se encontraron niveles de actividad física muy bajos en la población infantil Centroamérica. Según estudios de Llés (2019) en Costa Rica el 82% de la población niño-adolescente no realiza actividad física, además, de que dichos datos se vieron aumentados por la presencia de la pandemia del COVID-19, en donde el confinamiento conllevó a que los dispositivos electrónicos como; celulares, tablets, plays y demás, tuvieron un alto auge, ya que eran de los medios más atractivos para la distracción.

Los altos niveles de inactividad física son un alto indicador de que las personas están optando el sedentarismo como un hábito de vida. Según Arocha (2019) y Alfaro (2018) el sedentarismo es el estilo de vida que las personas adquieren en sus vidas cotidianas, donde pasan todo el día sentado u acostado sin realizar muchos movimientos corporales o gasto energético.

Es importante señalar que Jiménez-Díaz y Morera-Castro (2016), en sus investigaciones aseguran que la educación motriz en la etapa infantil beneficia la construcción de la personalidad del niño y optimiza su desarrollo integral, su calidad de vida, facilitando la adquisición de hábitos saludables que perduren a lo largo de la vida, por ende, es una etapa de suma importancia, no solo para la estimulación, adquisición de habilidades, sino que también para implantar hábitos de vida que serán los que perduren en las etapas consiguientes de la vida.

Además, Según Muñoz y Moreno (2022), las ventajas de practicar actividad física se relacionan aspectos como la reducción de emociones negativas o comportamientos de riesgo entre los jóvenes. Además, se práctica con el propósito de mejorar la agilidad física y mental (reducir sentimientos de soledad, tristeza, depresión) de una determinada población; ya sea infantes, jóvenes, adultos y adultos mayores.

El conocer estos beneficios de la actividad física sobre la salud física y mental de los niños, brinda un parámetro base para mejorar las prácticas de la enseñanza y la retroalimentación por parte de los profesores de educación física, según Torres et al., (2020); Cala y Navarro (2011) el implementarlo bajo un enfoque holístico que garantice el bienestar físico e intelectual, así como las interacciones del cerebro emocional, cognitivo, analítico y creativo.

En líneas generales, es de conocimiento la gran importancia que tiene la actividad física en la salud de las personas, por ende, en los centros educativos, específicamente en la asignatura de educación física, debe darse una mayor importancia y trascendencia a la misma, ya que, para muchos estudiantes los 80 minutos de la clase de educación física, son los únicos minutos de actividad física que realizan a la semana, y si estos se le limitan o bien se les quitan, estaríamos contribuyendo al incremento de la enfermedades hipocinéticas, malos hábitos de vida y sedentarismo, por ende es importante que en los centros educativos, que es el sitio donde los estudiantes pasan la mayor parte del día, se inicie con el cambio (Torres et.,2020).

## **Método**

### **Lugar donde se realizó la practica**

El Sistema Educativo Los Delfines, este centro se localiza en el Pacífico Central de Costa Rica, en el cantón de Quepos, específicamente en la localidad de Paquita. En cuanto a la población estudiantil, el centro educativo cuenta con una matrícula de 67 estudiantes distribuidos de la siguiente manera: 21 estudiantes del nivel de Sétimo, 13 estudiantes del nivel de octavo, 13 estudiantes del nivel de noveno, 14 estudiantes del nivel de décimo y 6 estudiantes del nivel de undécimo, con un rango de edad entre los 12 y 17 años (E. Zambrano, comunicación personal, 21 de abril de 2023).

El principal objetivo del Centro Educativo Los Delfines consiste en desarrollar un individuo con una educación integral, y se fundamentan en su misión y visión de la siguiente manera:

Misión:

Constituir una entidad educativa comprometida con ofrecer una educación humanística, de excelencia formativa y académica, con la gestión de calidad como estrategia esencial.

Visión:

Consolidarse como un centro educativo líder e innovador en educación, reconocido como centro promotor de cultura, deporte y recreación, deseoso de compartir su experiencia para enriquecer la sociedad costarricense

### **Procedimiento**

Las intervenciones de la práctica dirigida se orientaron a abarcar aspectos como que es la salud integral, los beneficios de la actividad física, riesgos del comportamiento sedentario, importancia de realizar actividades físicas y deporte, hábitos alimenticios saludables y el uso adecuado de la tecnología en la adolescencia.

El método para abarcar estos aspectos se constituyó en intervenciones teóricas y prácticas con charlas grupales, conferencias, clubes deportivos y actividades físicas y recreativas, en las mismas el rol que desempeñe fue de profesor de Educación Física y asistente de este cuando lo ameritaba la institución.

En la primera sesión se tuvo un primer contacto con los alumnos, de manera que conocieran mi persona realizando actividades rompe hielo. Además, se desarrolló un espacio dinámico para identificar el conocimiento inicial que los estudiantes tenían con respecto al tema, por lo cual se planteó la pregunta; ¿Cuáles son los beneficios que conozco de desarrollar actividades físicas y recreativas?

A partir de la información recolectada, se identificó que el conocimiento que tenían los estudiantes sobre el tema era muy limitado a respuestas físicas generales. Por lo tanto, las sesiones se alinearon a las metodologías mencionadas con el propósito de evidenciar en los estudiantes los beneficios que podrían generar al desarrollar las actividades físicas y recreativas.

Por ejemplo, después de cada actividad recreativa y club deportivo de Fútbol, de Voleibol y de Basquetbol, en grupo se realizaba un post análisis de cómo se sentían física y mentalmente, evidenciando los beneficios obtenidos y reflexionando sobre aquellos aspectos contra en un escenario de habernos quedado utilizando el teléfono. Cada intervención mantuvo un equilibrio, relacionando los aspectos teóricos vistos y la práctica de las actividades.

Por último, la pregunta fue cuestionada nuevamente a la población estudiantil y se resaltaron elementos positivos sobre los beneficios que se conocen de desarrollar actividades físicas y recreativas. Además, el estudiantado fue capaz de identificar los cuidados que se deben tener con el uso de dispositivos tecnológicos para evitar el sedentarios y conllevar una salud integral.

### **Duración de la práctica**

Las sesiones de intervención fueron abordadas en lapsos de 80 minutos; constituidas en 2 lecciones de educación física. Cada grupo se atendió una vez por semana; los lunes los estudiantes de octavo, los martes los estudiantes de decimo, los miércoles a los estudiantes de noveno, jueves los estudiantes de séptimo y viernes los estudiantes de octavo, como los grupos eran de 5 a 11 personas se facilitó el abordaje completo, considerando también que algunos no asistían pues la participación no era de carácter obligatorio.

El inicio de la práctica dirigida fue el 1 de agosto, finalizando el 29 de septiembre del 2023, este espacio fue facilitado por la institución y no existían horarios fijos para mi persona ya que la coordinación se realizaba un día antes con los profesores encargados de manera que la asistencia fuera completa y exitosa.

### Herramientas y recursos

Los materiales utilizados durante la práctica fueron los deportivos: conos, charolas, balones de futbol, balones de voleibol, balones de basquetbol, silbato, cronometro y material de natación. También, los materiales de apoyo tecnológico: computadora, celular, videobeam e internet, y otros materiales varios como hojas, tijeras, cartulinas, marcadores, lápices y cintas adhesivas.

Es importante mencionar que, en algunas intervenciones no se utilizó el espacio de las aulas debido a que no estaban disponibles, por lo cual se aprovechó el espacio del aire libre para realizar las charlas o conferencias sobre los temas.

### Cronograma

A continuación, se desglosan las actividades a realizar en Centro Educativo los Delfines desde el abordaje deportivo y recreativo con el propósito de mejorar en la salud física y emocional en los estudiantes de los niveles a trabajar. Es importante señalar que en cada una de las actividades se encuentra su respectivo inicio y fin de actividad por semanas.

Actividades	Inicio	Final	1-8-23 4-8-23	5-8-23 9-8-23	9-08-23 18-08-23	21-08-23 12-09-23	13-09-23 25-09-23	26-09-23 -9-23	26-9-23 29-09-23
Charla importante acerca la importancia de la actividad física y deporte para la salud mental	1-8-23	4-8-23							
Charla sobre los hábitos alimenticios	5-8-23	9-8-23							
Actividades recreativas	9-08-23	18-08-23							
Clubes deportivos (voleyball, futbol y basquetbal)	21-08-23	12-09-23							

Torneos deportivos (futbol y voleyball)	13-09-22	25-09-23							
Charla para realizar una retroalimentación acerca los temas abordados y trabajados en las sesiones. sobre los beneficios que se conocen de desarrollar actividades físicas y recreativas	26-09-23	29-09-23							

### Participantes

La muestra está conformada aproximadamente por sesenta estudiantes quienes pertenecen al Centro Educativo de los Delfines. De esta manera, el abordaje de la práctica se dirigió a los estudiantes de tercer ciclo y cuarto ciclo, en la cual séptimo nivel son 21 estudiantes, el octavo nivel son 13 estudiantes, noveno nivel 13 de estudiantes y decimo nivel 14 estudiantes.

### Proceso de evaluación y seguimiento

Cada sesión planificada se iniciaba con un espacio de aprendizaje donde se abarcaba la importancia de realizar actividades físicas y recreativas, y los beneficios que podrían generarse a corto y largo plazo. Además, en caso de existir dudas, comentarios o preguntas durante el espacio de aprendizaje, se habilitaba otro espacio para aclarar esos aspectos y brindar una retroalimentación, exponiendo además lo aprendido, y siendo un método de evaluación directa para identificar el aprendizaje tomado por cada estudiante en el objetivo de la intervención.

### Recopilación de datos

Por la forma del trabajo, para dar inicio se efectuó la pregunta ¿Cuáles son los beneficios que conozco de desarrollar actividades físicas y recreativas? ([Verse en anexo 3](#)), con la información recopilada, se evidenció que a los estudiantes nos les gustaba la actividad física, por ende, se trabajó orientando a que el estudiantado comprendiera la importancia de estar en movimiento para nuestra salud tanto física como mental, esto a través de los clubes deportivos y recreativos. Para finalizar dicha práctica, se volvió a realizar la misma pregunta inicial ([verse en anexo 7](#)).

### **Consideraciones logísticas**

El Centro Educativo Los Delfines, al ser una institución educativa privada, fue necesario en primera instancia presentar una documentación oficial como la carta de la institución, consentimientos, asentimientos informados. Además, cada vez que se ingresaba a la institución era requerido cumplir con el protocolo de firmar el ingreso y salida de esta.

### **Resultados o vivencias**

Con respecto a los resultados y experiencias claves de la práctica dirigida, se detalla lo siguiente:

#### **A nivel personal-profesional:**

Realizar la práctica educativa en el Centro Educativo de los Delfines, fue una experiencia enriquecedora y de aprendizaje tanto personal como profesional. Al tener la oportunidad de jugar fútbol profesional para el cantón de Quepos, tuve la oportunidad de visitar al centro educativo en una ocasión (previo a mi práctica) e identifiqué comportamientos sedentarios post-pandemia.

De esta manera, mi experiencia durante la práctica fue de mucho provecho ya que los estudiantes tenían un gran nivel de participación y contaba con un gran apoyo de la institución, además, se reflejaron niveles positivos de interés en aprender acerca de realizar el deporte.

También es importante mencionar que por medio que realizaba las actividades planeadas iba obteniendo experiencia en planificar y preparar actividades para los estudiantes y así tenga la satisfacción de querer seguir participando durante la práctica ya que se le fortalece en tener habilidades cognitivas, además con el propósito de contribuir al desarrollo emocional, físico e integral.

Obtuve mucho apoyo positivo de los profesores donde me brindaban consejos que podía tomar en cuenta para así tener un buen manejo grupal durante las prácticas de los clubes deportivos, así mismo participé en eventos deportivos de la institución ( como guía, juez y facilitador de información acerca la importancia de realizar deporte para la salud mental) eso me ayudo a ir creciendo como profesional ya que en un futuro ejerciendo mi profesión puedo tomar en cuenta cada una de las experiencias y retroalimentaciones que adquirí.

Un punto que me causo mucha intriga y preocupación es el alto grado de desconocimiento que tenían los estudiantes sobre los beneficios de las actividades física en la parte de la salud integral, no obstante, durante el desarrollo de la práctica en conversaciones con los participantes y según la información recopilada, las actividades planificadas y desarrolladas, fueron efectivas en cuanto a lograr un cambio de pensamiento y posterior a implantar la actividad física como un hábito de vida.

El educador físico debe estar preparado y anuente para desarrollar sus clases sin importar cual sea el escenario, en este caso, durante la práctica de máximo el uso de las instalaciones con el fin de ofrecer actividades novedosas y que cautivaran la atención del estudiantado con el fin de que estos se involucren en el desarrollo de diversas actividades físicas y recreativas.

Como profesionales en el área de la salud, es importante e indispensable que estemos en una constante actualización de conocimientos, ya que es un compromiso con nuestra profesión, asimismo, de que nos permitirá poder enseñar de una forma más optima.

El educador físico, por la naturaleza de la profesión es una excelente herramienta para incentivar a los estudiantes al cambio, ayudándoles a mejorar su salud integral y a nivel psicosocial a través de los juegos, actividades recreativas, así como demás metodologías que pueden ser empleadas desde la concepción de dicha profesión, por ende, es de suma importancia, el respetar las lecciones de educación física en las instituciones, y darle la importancia que estas merecen.

En síntesis, definitivamente el mejor camino de aprender y desarrollarse como profesional en un futuro es la práctica y la viva experiencia de aportar los conocimientos adquiridos en una institución real. Estoy agradecido, satisfecho y abierto a seguir aprendiendo e implementando prácticas para mejorar la salud mental de los jóvenes hoy día a través del deporte y la actividad física.

### **Percibidas por lo estudiantes**

Las clases de educación física, a menudo se tornan aburridas, ya que días tras día se ve lo mismo. Es importante resaltar que no a todos les gustan los mismos deportes u actividades, por lo tanto, el profesor debe ser dinámico, tal y como las actividades realizadas durante este periodo, que fueron actividades novedosas y ricas en aprendizaje.

El amor por la actividad física, ejercicio y deporte, se debe inculcar, ya que, si nunca se han realizado dichas actividades, no se tiene el conocimiento vivo de los múltiples beneficios que estos nos brindan, por ende, en nuestras casas, lo papás deberían brindar un espacio para llevarnos a la plaza, el parque, polideportivo o algún espacio donde se pueden desarrollar dichas actividades.

- Por medio de la participación de los estudiantes al inicio empecé tomando confianza por medio de las charlas donde les indiqué la importancia de reducir los aparatos tecnológicos sin ningún aporte de aprendizaje y además la importancia de realizar deportes y actividades recreativas para mejorar la salud mental.

Uno de los beneficios de las actividades físicas y recreativas es que mejoran las relaciones sociales, permite mejorar la toma de decisiones entre otros puntos, y esto se ve reflejado en que, al inicio, a todos nos costaba realizar las actividades por motivo de la inseguridad, nervios e incluso vergüenza al hablar, pero, conforme se fue avanzando todos fueron fluyendo.

Como todo en la vida algunos estudiantes tenían una mejor habilidad como natación o le gustaba más ese deporte en la práctica a como otros el voleibol, futbol, Básquetbol y el atletismo, en general cada uno de los estudiantes fueron desempeñando un nivel importante de realizar el deporte, así mismo se realizaron dichas competencias de natación, futbol y atletismo donde se hubo un gran nivel de participación y así genera una mejor calidad de vida en el ámbito mental y emocional.

### **Percibidas por la institución**

La asignatura de educación física, a menudo se ve muy pausada por diversos temas, pero, conociendo que, para algunos estudiantes, son los únicos 80 minutos de actividad física que realizan a la semana, haremos todo lo posible por que sean clases más regulares, con el fin de contribuir a tener niños más sanos.

La institución tenía la estructura, querían ejecutar y además tenían la idea de realizar deportes para el mejoramiento de la salud mental a los estudiantes, pero reconocían que necesitaban de un profesional enfocado directamente en desarrollar distintas actividades orientadas a trabajar la salud mental desde el deporte y apartando los dispositivos tecnológicos, por ende, se agradece que un profesional en el área hay elegido nuestra institución para realizar dicha práctica y a la vez ayudarnos con tan importante tema.

A raíz de la práctica, se evidencio una alta participación estudiantil, lo que no es recurrente, por ende, como institución, trataremos de mantener la idea que se trabajó a lo largo de la ejecución de la práctica, brindando continuidad a un proyecto tan valioso como realizar clubes y semanas deportivas por año, para sumarse a fomentar jóvenes activos y sanos.

### **Limitaciones**

Una limitación fue el poco tiempo que recibían los estudiantes en educación física ya que el profesor no tenía tiempo de recibirlos porque le asignaban realizar tareas administrativas fuera de la institución. Esta situación reflejó al inicio que los estudiantes tenían un desconocimiento por lo que se iba a realizar en la clase, además también se observó la falta de practica en muchos de los deportes donde demostraban un nivel de habilidades motores muy baja.

Una limitación también era el clima, donde en ocasiones se presentaba una temperatura y humedad muy fuerte y alta, por lo cual debíamos prevenir quemaduras de piel o ya sea deshidratación de los estudiantes así que se pausaba mucho cada una de las actividades o alguna ejecución del deporte. Es importante mencionar que la institución no posee un gimnasio techado para realizar las actividades bajo el mismo y evitar las quemaduras y deshidratación.

Además, mencionar la carga académica de los estudiantes cuando se presentaban los exámenes o algún trabajo científico que entregar, muchos decidían no participar en las actividades deportivas y preferían preparase en su compromiso en el curso que les asignaban ese trabajo o examen que debían realizar, Asimismo, en muchas ocasiones se les explicaba que más bien eso les podía ayudar porque les liberaba estrés y ansiedad al realizar dicho evento deportivos, la mayoría participaban pero algunos pocos si decidían no quedarse en realizar lo planeado en la práctica para preparase en dicha evaluación del curso.

### **Recomendaciones**

A partir de la práctica dirigida en el Centro Educativo Los Delfines, se recomienda lo siguiente:

-Crear programas para el mejoramiento de la salud mental en los estudiantes de distintos centros educativos, sean privados y públicos. Donde sea algo obligatorio de los profesores dedicarles tiempo a dichas actividades para el bienestar de los estudiantes.

-Orogar mayor importancia a las clases de Educación Física en algunos centros educativos específicamente donde aplique la práctica ya que queda evidencia la falta de habilidad motoras de los estudiantes y eso lleva a cabo la problemática de no realizar ningún tipo actividad física o deporte.

### **Conclusión**

Realizar la práctica educativa dirigida es importante como un futuro profesional al ejercer en algún centro educativo primario o público, ya que brinda la experiencia de realizar actividades acorde al grupo y además de planear y aplicar programas acerca la práctica de actividades físicas para el mejoramiento de la salud en dicha población que lo necesita, en hoy en día mucha población presenta dicho problema ya que venimos de una sociedad donde sufrió una pandemia y había muchas limitaciones para poder realizar actividades físicas o practicar deporte.

Además, por medio de esta práctica se presentó la oportunidad de enfrentarme en el campo laboral en nuestro país. También, adquirí una amplia variedad de nuevos conocimientos en el área del deporte y recreación para el mejoramiento de la salud mental, donde realicé actividades para los estudiantes mejoren su capacidad física y mental.

Es importante mencionar que aprendí a manejar y administrar el tiempo, los materiales, el espacio, las actividades y los conocimientos para desarrollar eficientemente las distintas actividades. Además, la práctica profesional me proporcionó una gran experiencia sobre ser y actuar profesionalmente, manejo de la presión y a las responsabilidades que se implican.

Por último, contribuir con conocimientos a una institución educativa desde la disciplina de Educación Física, es el propósito por el cual se forman profesionales, poder aportar al desarrollo psicosocial y salud integral a la sociedad juvenil, en mi caso, desde la práctica dirigida.

### **Aplicaciones prácticas**

- Brindar en los Centros Educativos material que incluya la mejora de la salud mental y física de los estudiantes por medio del deporte, como una opción para readaptar el cuerpo con nuevas técnicas, aliviar y reducir los niveles de estrés que se pueden generar por la presión de estudiar y la carga educativa de trabajos y tareas.
- Fomentar más actividades para el mejoramiento de habilidades motoras fundamentales en los estudiantes como correr, saltar, lanzar y atrapar ya que en un futuro pueden realizar actividades físicas para contribuir a su salud e incentivarlos a realizar deportes donde pueden también llegar a ser profesionales en lo deportivo o dedicarse en sus tiempos libres.
- Fortalecer el trabajo en equipo en los estudiantes de manera que puedan interactuar con diferentes compañeros al realizar alguna actividad física o un deporte colectivo y así mismo puedan ir desarrollando habilidades sociales por medio en el deporte, donde evita el sedentarismo, la depresión y el estrés, además, donde liberan glándulas endocrinas para el bienestar de la salud mental.

- Desarrollar una vida saludable desde la participación de actividades físicas y la buena alimentación diaria se da un buen beneficio a tu corazón y respiración, fortalece tus huesos, evita la obesidad, duermes bien y tienes buen humor y te libera del estrés.
- Finalmente, brindar la información adecuada a los estudiantes de primaria y secundaria sobre los beneficios físicos y mentales que se generan desde la práctica del deporte, para que se desarrollen con hábitos saludables en sus vidas desde jóvenes, quienes son mayormente implicados con los dispositivos tecnológicos.

## Referencias

- Alfaro, S. (2018). Recomendaciones del ejercicio físico en los trastornos mentales. *Sistema D E Estudios D E*, 1–81.
- Álvarez, C. E., Herrera, M. M., Herrera, G. E., Villalobos, V. G. y Araya, V. G. (2020). Sobre peso, obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez centroamericana: un análisis comparativo entre países. *Retos*, 37, 238- 246
- Arocha, R. J. (2019). Sedentarismo, la enfermedad del siglo XXI. *Clínica e investigación en arteriosclerosis*, 31(5), 233- 240
- Baltodano, E. (2023). Entrevista sobre el contexto de salud y movimiento humano en los estudiantes del Centro Educativo Los Delfines/ Entrevistado por Isaac Solórzano Solís.
- Cala, C. O. y Navarro, B. Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: educación y deportes*, 16(159), 3-11
- Caniuqueo, V. A., Fernández-Mosqueira, C., Troyano, A. A., Riquelme, U. D., Vargas, A., Vargas, V. R. y Fernandes, F. J. (2018). Representaciones sociales: el significado de la educación física para los estudiantes de esa disciplina. *Revista electrónica de investigación educativa*, 20(1)
- Espejo, T., Zurita, F., Chacón, R., Castro, M., Martínez- Martínez, A. y Pérez- Cortés, A. (2018). Actividad física y autoconcepto, dos factores de estudio en adolescentes de zona rural. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 13(2)
- Jiménez- Díaz, J. y Morera- Castro, M. (2016). Desempeño motor y hábitos de actividad física en estudiantes universitarios en Costa Rica. *MHSALUD*, 12(2), 15-24.
- Lies, E. (2019). *Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física*. Naciones Unidas. <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>
- Muñoz, L. y Moreno, I. (2022). Actividad física y problemas de salud mental en la población mayor de 55 años. *Enfermería cuidándote*, 5(4), 21-30
- Sanchis-Soler, G., García- Jaén, M., Sebastiá- Amat, S., Diana- Sotos, C. y Tortosa-Martínez, J. (2022). Acciones para una universidad saludable: impacto sobre la salud mental y física de los jóvenes. *RETOS*, 44, 1045-1052

G

Torres, A. F., Alvear, J. C., Gallardo, H. I., Moreno, E. R., Alvear, A. E. y Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes de la escuela. *Medicina general integral*, 36(2), 1-14

## Anexos

### Anexo 1. Carta aceptación de la práctica.

Lagunilla de Heredia, 24 de abril del 2023

Licda. Karla Salas Mejías  
Directora  
Institución Educativa Los Delfines

Por este medio hago constar que la estudiante Isaac Solorzano Solís cédula 116610694 va a realizar un proyecto de Graduación como parte de su proyecto de Graduación de la Licenciatura en Educación Física con Enfoque en Salud de la Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida de la Universidad Nacional bajo la modalidad de Práctica Dirigida.

Soy el docente a cargo del curso Modalidades de Graduación de dicha Licenciatura en la Sede Brunca de la Universidad Nacional, quedo atento a cualquier consulta sobre este proceso que iniciamos. La docente encargada de la supervisión de horas es la Licda. Erika Cascante Sambrano.

Atentamente



M. Sc. Héctor Fonseca Schmidt  
Académico CIEMHCAVI, Sede Brunca  
Universidad Nacional.

## Anexo 2. Carta de finalización



Puntarenas, Quepos, 21 de octubre de 2023

Sistema Educativo Los Delfines, Quepos.

Señores

COMISION DE TRABAJOS FINALES DE GRADUACION

Presente

**Coordinadora Académica:** Ericka Cascante Zambrano

**Asunto:** Seguimiento de la práctica profesional

Estimados señores:

Por medio de la presente, Isaac Solórzano Solís, portador de la cédula de identidad número 116610694, y supervisora Ericka Cascante Zambrano, con el Proyecto de Graduación, finalizo su practica en el Sistema Educativo Los Delfines, Quepos, cumpliendo con 200 horas aproximadamente, realizando clubes de natación, entrenamientos funcionales y colaborando con eventos de la institución, asimismo, que por falta de consentimiento y asentimiento informados se restringió la toma de videos y fotos durante la práctica.

Agradezco profundamente su comprensión,

Coordinadora Académica, Ericka Cascante Zambrano.



Anexo 3. Pregunta inicial ¿Cuáles son los beneficios que conozco de desarrollar actividades físicas y recreativas?

- Se que hacer ejercicio es bueno para la salud. al menos eso he escuchado. pero a mi me gusta mas jugar play (FIFA y warzone).

- Siempre e escuchado que realizar ejercicio es bueno para la salud, el doctor eso dice. En lo personal no me gusta porque me suda.

Mi papa le gusta ir  
de pesca cuando está  
estresado, dice que para  
distraerse.

- Desdeseo cuáles son  
los beneficios.  
A mí no me gusta  
hacer ejercicio porque  
me aburro.

- Recientemente tuve una cita con el doctor + me mando hacer ejercicio por mi peso. Entonces, un beneficio deber ser perder peso

- Las actividades recreativas que suelo realizar es ver tik tok y jugar clash of clans en mi celular.

Anexo 4. Charlas y talleres con los estudiantes



# ESTILOS Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



## ¿ QUE SON LOS ESTILOS Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE ?

Son hábitos y costumbres que cada persona realiza para lograr un desarrollo y bienestar, sin atentar con su propio equilibrio biológico y su relación con su ambiente natural, social y laboral.



*“LOS BUENOS HÁBITOS SON TAN ADICTIVOS COMO LOS MALOS HÁBITOS, PERO MÁS BENEFICIOSOS”.*

# NORMATIVIDAD

## CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA

Artículo 52: establece que el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.

## DECRETO 2771 DE 2008

“Por el cual se crea la Comisión Nacional Intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física”

ART. 3º—Funciones de la Comisión.



# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Mantener una alimentación correcta que aporte un equilibrio nutricional al organismo con suficiente ingesta de hidratos de proteínas, minerales y vitaminas.

Práctica continua de ejercicio físico y deporte para fortalecer músculos y huesos, potenciar el corazón, relajar la mente y quemar calorías.

Sostener un ritmo de sueño para descansar y generar energías para el desempeño de las tareas de un nuevo día.

Mantener unos hábitos higiénicos adecuados de aseo personal, vestido y calzado.

Disfrutar el tiempo libre de una forma eficiente y placentera.

Ejecutar la mente para que funcione correctamente y evitar el deterioro cognitivo y la aparición de demencias.

# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Tomar medidas para mejorar la salud mental y descargar la tensión nerviosa diaria para evitar estrés, ansiedad y depresiones.

Una buena salud sexual es cardiosaludable y relaja nuestra mente.

Evitar el consumo excesivo de alcohol, drogas de abuso, medicamentos y tabaco que son perjudiciales para la salud.

# CONSECUENCIAS

- Obesidad.
- Nauseas.
- Cansancio.
- Dolor de cabeza y músculos.
- Debilidad.
- Depresión



# GRACIAS

## IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La inactividad física ocasiona una pérdida importante de capacidad funcional y constituye, por tanto, un factor de riesgo para la salud.



La práctica regular de ejercicio físico aporta numerosos beneficios al organismo y reduce el riesgo de padecer algunas de las enfermedades más frecuentes en nuestros días.

## ¿CUÁNDO HACER ACTIVIDAD FÍSICA?

Incorporarla a las rutinas diarias resulta sencillo y es el mejor modo de convertirla en un hábito.

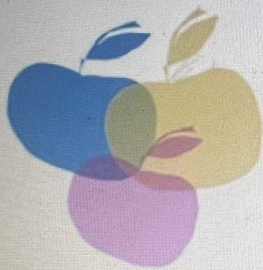


Por ejemplo, no utilizar el coche para trayectos cortos, subir escaleras en lugar de usar el ascensor o aprovechar el tiempo de ocio para practicar actividades que nos interesen, como bailar, nadar o montar en bicicleta.

## ¿QUIÉN PUEDE HACER EJERCICIO FÍSICO Y CUÁNTO?

Para los adultos, 30 minutos diarios de ejercicio moderado, como caminar, resultan suficientes.

Si es intenso, 15 minutos, dos días a la semana son equivalentes.



Los beneficios de la actividad física se sienten pronto, y la calidad de vida mejora a cualquier edad.

Los niños y adolescentes necesitan mas tiempo.

## BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA (OMS 1997)

### A nivel fisiológico



- Aumenta la resistencia cardiovascular
- Previene la diabetes y la osteoporosis
- Mejora la potencia muscular
- Reduce la tensión arterial
- Favorece el sueño
- Incrementa la flexibilidad
- Desarrolla el equilibrio y la coordinación

## BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA (OMS 1997)

### A nivel psicológico



- Mejora el estado de ánimo
- Favorece la psicomotricidad
- Reduce el estrés
- Relaja
- Alivia la ansiedad y la depresión
- Promueve nuevas habilidades motoras

Anexo 5. Bitácoras



Modelo TFG.05.  
Formato de Bitácora de Práctica Dirigida

Bitácora Práctica Dirigida

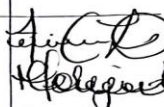
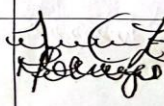
**Clubes deportivos y recreativos como medio de promoción del desarrollo psicosocial y salud integral en los estudiantes del centro educativo los Delfines, Quepos, desde la asignatura de Educación Física**

Isaac Solórzano Solís  
Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica.

Tabla 1. Bitácora de Práctica Dirigida

Fecha	Objetivo	Población impactada	Materiales y recursos	procedimiento	Resultados y observaciones	Problemas y soluciones	Horas contacto	Conforme de persona tutora/ supervisora
1/08/23	Planificar actividades que promuevan el desarrollo psicosocial y la salud integral en los estudiantes del centro educativo los Delfines.	7-1 8-1	Computadora, aula, proyector de video beam, brochure	Al inicio al presentarme con el grupo de los estudiantes realicé una pequeña actividad de romper hielo (la papa caliente y el juego las letras) para empezar tener confianza con los chicos, después procedi al realizar charlas y presentaciones acerca que consistia el trabajo y además la importancia de	Muy poco conocimiento acerca el tema, muy poco interés acerca la exposición	El internet me fallaba ya que no contenia acceso al internet de la institución	4 horas	

CIEMHCAVI  
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

				la actividad física y los buenos hábitos de vida.				
2/08/23	Planificar actividades que promuevan el desarrollo psicosocial y la salud integral en los estudiantes del centro educativo los Delfines	9-1 10-1	Computadora, aula, proyector de video beam, brochure	Al inicio al presentarme con el grupo de los estudiantes realicé una pequeña actividad de rompe hielo (papa caliente) para empezar tener confianza con los chicos, después procedi al realizar charlas y presentaciones acerca que consistia el trabajo y además la importancia de la actividad física y los buenos hábitos de vida.	Muy poco conocimiento acerca el tema, muy poco interés acerca la exposición	El internet me fallaba ya que no contenia acceso al internet de la institución	4 horas	
3/08/23	Planificar actividades que promuevan el desarrollo psicosocial y la salud integral en los estudiantes del centro educativo los Delfines	7-1 8-1	Celular	Realizar una actividad de preguntas acerca por medio de un paddle que conocen acerca ¿Cuáles son los beneficios que conozco de desarrollar actividades físicas y recreativas?	no aplica	No aplica	4 horas	



				¿Qué actividades físicas realizo durante el día y cuales deportes me gustan más?				
4/08/23	Planificar actividades que promuevan el desarrollo psicosocial y la salud integral en los estudiantes del centro educativo los Delfines	9-1 10-1	Celular	Realizar una actividad de preguntas acerca por medio de un paddle que conocen acerca ¿Cuáles son los beneficios que conozco de desarrollar actividades físicas y recreativas? ¿Qué actividades físicas realizo durante el día y cuales deportes me gustan más?	No aplica	No aplica	4 horas	<i>[Signature]</i> <i>[Signature]</i>
7/8/23	Desarrollar actividades que fomenten el desarrollo psicosocial y la salud integral en los estudiantes del centro educativo los delfines.	7-1 8-1	Espacio libre para expresars e una conversación  Papel  Lapicero	Taller y conversación con los estudiantes despertar conciencia sobre hábitos alimenticio adquirido y los efectos que estos pueden tener tarde o temprano en su calidad de vida	No aplica	No aplica	4 horas	<i>[Signature]</i> <i>[Signature]</i>

**CIEMHCAVI**

ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO  
HUMANO Y CALIDAD DE VIDA



				Crucigramas de alimentación saludable				
8/8/23	Desarrollar actividades que fomenten el desarrollo psicosocial y la salud integral en los estudiantes del centro educativo los delfines.	9-1 10-1	Espacio libre para expresars e una conversación  Papel  Lapicero	Taller y conversación con los estudiantes despertar conciencia sobre hábitos alimenticio adquirido y los efectos que estos pueden tener tarde o temprano en su calidad de vida  Crucigramas de alimentación saludable	No aplica	No aplica	4 horas	<i>[Handwritten signature]</i>
09/08/23	Desarrollar actividades que fomenten el desarrollo psicosocial y la salud integral en los estudiantes del centro educativo los delfines.	7-1	Conos, charolas, bolitas de juegos, escalera y balones.  El pañuelo  Carreras de obstáculos  Al final pequeña	Rompe hielo (el barco se hunde)  Fila de hula hulas y piedra papel y tijera y el que ganaba avanzaba los bloques.  El pañuelo  Carreras de obstáculos  Al final pequeña	S eles vio de forma muy activa y contentos.	No aplica	4 horas	<i>[Handwritten signature]</i>



				retroalimentación acerca el tema.				
10/08/23	Desarrollar actividades que fomenten el desarrollo psicosocial y la salud integral en los estudiantes del centro educativo los delfines.	8-1	Silbato, conos, charolas, bolitas de juegos, escalera y balones.	Rompe hielo (el barco se hunde)  Fila de hula hulas y piedra papel y tijera y el que ganaba avanzaba los bloques.  El pañuelo  Carreras de obstáculos  Al final pequeña retroalimentación acerca el tema.	Se les vio de forma muy alegres y activos al realizar las actividades, muchos me comentaban que quería que yo siguiera con las actividades	No aplica	4 horas	
11/08/23	Desarrollar actividades que fomenten el desarrollo psicosocial y la salud integral en los estudiantes del centro educativo los delfines.	9-1	Silbato, conos, charolas, bolitas de juegos, escalera y balones	Rompe hielo (el barco se hunde)  Fila de hula hulas y piedra papel y tijera y el que ganaba avanzaba los bloques.  El pañuelo  Carreras de obstáculos  Al final pequeña retroalimentación	Los estudiantes me mencionaban que tenían mucho tiempo que no se divertían y hace tiempos	Al inicio se presentó muy caliente el clima así que debimos realizar las primeras sesiones en un aula con ventiladores activados	4 horas	



				ón acerca el tema.				
14/08/23	Desarrollar actividades que fomenten el desarrollo psicosocial y la salud integral en los estudiantes del centro educativo los delfines.	10-1	Silbato, conos, charolas, bolitas de juegos, escalera y balones	Rompe hielo (el barco se hunde)  Fila de hula hulas y piedra papel y tijera y el que ganaba avanzaba los bloques.  El pañuelo  Carreras de obstáculos  Al final pequeña retroalimentación acerca el tema.	Los estudiantes presentan mucha emoción positiva al realizar los juegos recreativos donde me expresan que quieren que yo sea su profesor de Educación Física	No aplica	4 horas	<i>[Handwritten signature]</i>
15/08/23	Planificar actividades que promuevan el desarrollo psicosocial y la salud integral en los estudiantes del centro educativo los Delfines.	7-1	Silbato  Tabla para escribir  Papeles de hojas  Lapiceros  Cinta  Cartel de exposición  Tijeras	Rompe hielo realizar unos breves movimientos articulares siguiendo al profesor, ahí mismo realizaba indicaciones que debían hacer como ejemplo grupos de 3 a grupos de diferentes números de equipos.	Muy interesados y felices al realizar la actividad, mucha participación y unión en cada uno de los grupos	No aplica	4 horas	<i>[Handwritten signature]</i>



			Diferentes zonas de la institución	Actividad búsqueda del tesoro (debían completar información acerca la importancia de la salud integral, actividades que promueven la el desarrollo psicosocial y cuáles son las actividades para mejorar la salud física y mental.  Al final una retroalimentación acerca el tema trabajado				
16/08/23	Planificar actividades que promuevan el desarrollo psicosocial y la salud integral en los estudiantes del centro educativo los Delfines.	8-1	Papeles Lapiceros Cinta Cartel de exposición Tijeras Diferentes zonas de la institución	Rompe hielo realizar unos breves movimientos articulares siguiendo al profesor, ahí mismo realizaba indicaciones que debían hacer como ejemplo grupos de 3 a grupos de diferentes números de equipos.  Actividad búsqueda del tesoro (debían	Muy contentos al participar, se observaban desestresados y participación grupal positiva	No aplica	4 horas	<i>[Handwritten signature]</i>

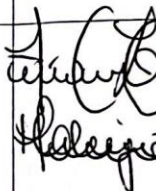


				completar información acerca la importancia de la salud integral, actividades que promueven la el desarrolló psicosocial y cuáles son las actividades para mejorar la salud física y metal.  Al final realice una retroalimentación acerca el tema trabajado				
17/08/23	Planificar actividades que promuevan el desarrollo psicosocial y la salud integral en los estudiantes del centro educativo los Delfines.	9-1	Papeles Lapiceros Cinta Cartel de exposición Tijeras Diferentes zonas de la institución	Rompe hielo realizar unos breves movimientos articulares siguiendo al profesor, ahí mismo realizaba indicaciones que debían hacer como ejemplo grupos de 3 a grupos de diferentes números de equipos.  Actividad búsqueda del tesoro (debían completar información acerca la	Muy positivos y felices al realizar las actividades	No aplica	4 horas	

CIEMHCAVI

ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO  
HUMANO Y CALIDAD DE VIDA



				<p>importancia de la salud integral, actividades que promueven la el desarrollo psicosocial y cuáles son las actividades para mejorar la salud física y mental.</p> <p>Al final realice una retroalimentación acerca el tema trabajado</p>				
18/08/23	Planificar actividades que promuevan el desarrollo psicosocial y la salud integral en los estudiantes del centro educativo los Delfines.	10-1	<p>Cartel de exposición</p> <p>Tijeras</p> <p>Diferentes zonas de la institución</p>	<p>Rompe hielo realizar unos breves movimientos articulares siguiendo al profesor, ahí mismo realizaba indicaciones que debían hacer como ejemplo grupos de 3 a grupos de diferentes números de equipos.</p> <p>Actividad búsqueda del tesoro (debían completar información acerca la importancia de la salud integral,</p>	De forma de expresión muchos estudiantes me comentaban que fue lo mejor que pudo haber sucedido al final de la semana porque obtuvieron mucha carga en las materias y realizar esa actividad fue todo un éxito para poder desestresarse y sentirse	No aplica	4 horas	



				<p>actividades que promueven la el desarrolló psicosocial y cuáles son las actividades para mejorar la salud física y metal.</p> <p>Al final realice una retroalimentación acerca el tema trabajado</p>	<p>emocional mente bien desde aspecto físico y mental.</p>			
21/08/23	<p>Maximizar el uso de las instalaciones deportivas para el desarrollo de las actividades clubes deportivos dirigidos a la población estudiantil del Centro Educativo los Delfines.</p>	7-1	<p>Balones de volleyball</p> <p>Conos charolas</p> <p>Hulas hulas</p> <p>Silbato</p> <p>Planche institucion al</p> <p>Zonas verdes</p> <p>Balón de hule</p> <p>Un net especial de volleyball</p>	<p>Rompe hielo en barco de hunde</p> <p>Quemados con un balón de hule</p> <p>Explicación breve acerca el deporte de voleibol</p> <p>Club deportivo de volleyball</p> <p>Se divide los grupos y realizábamos juegos para volleyball, sentados que el balón podía picar una vez, después sin dejarla caer y al final finalizamos con</p>	<p>Al inicio algunos estudiantes se sentian con desconfianza al realizar el deporte del volleyball, pero después durante el proceso tuvieron emociones positivas durante la práctica.</p>	<p>Muchos de los estudiantes desconocían del deporte y al principio fue difícil que se animaran a realizar el deporte ya que se sentían tímidos y con vergüenza, pero después de una enseñanza breve acerca la técnica pudo terminar jugando.</p>	4 horas	



				un partido de volleyball				
22/08/23	Maximizar el uso de las instalaciones deportivas para el desarrollo de las actividades clubes deportivos dirigidos a la población estudiantil del Centro Educativo los Delfines.	9-1	Balones de volleyball Conos charolas Hulas hulas Silbato Planche institucion al Zonas verdes Balón de hule Un net especial de volleyball	Rompe hielo en barco de hunde Quemados con un balón de hule Explicación breve acerca el deporte de voleibol Club deportivo de volleyball Se divide los grupos y realizábamos juegos para volleyball, sentados que el balón podía picar una vez, después sin dejarla caer y al final finalizamos con un partido de volleyball	Emociones positivas durante la práctica.	No aplica	4 horas	<i>[Handwritten signature]</i>
23/08/23	No es parte del proyecto. Ayuda a la institución	No aplica	No aplica	Por motivos de las competencias de natación con todos los colegios de la región no se pudo realizar lo	No aplica	No aplica	5 horas	<i>[Handwritten signature]</i>



				planeado y colabore en las competencias como juez				
24/08/23	Maximizar el uso de las instalaciones deportivas para el desarrollo de las actividades clubes deportivos dirigidos a la población estudiantil del Centro Educativo los Delfines.	10-1	<p>Balones de volleyball</p> <p>Conos charolas</p> <p>Hulas hulas</p> <p>Silbato</p> <p>Planche institucion al</p> <p>Zonas verdes</p> <p>Balón de hule</p> <p>Un net especial de volleyball</p> <p>Balones de volleyball</p> <p>Conos charolas</p> <p>Hulas hulas</p> <p>Silbato</p> <p>Planche institucion al</p>	<p>Rompe hielo en barco de hunde</p> <p>Quemados con un balón de hule</p> <p>Explicación breve acerca el deporte de voleibol</p> <p>Club deportivo de volleyball</p> <p>Se divide los grupos y realizábamos juegos para volleyball, sentados que el balón podía picar una vez, después sin dejarla caer y al final finalizamos con un partido de volleyball</p>	Emociones positivas en los estudiantes donde muchos expresaban sus conocimientos acerca el deporte a como otros era su primera vez pero siempre tuvieron buena expresión al participar	No aplica	4 horas	



			Zonas verdes					
			Balón de hule					
			Un net especial de voleyball					
27/08/23	Desarrollar actividades que fomenten el desarrollo psicosocial y la salud integral en los estudiantes del centro educativo los delfines.	7-1 9-1	Conos Charolas Silbato Zonas verdes	Evento estudiantil  Atletismo, donde escogían los mas rápidos de la institución donde mi labor fue ser juez	No aplica	No aplica	8 horas	<i>[Handwritten signature]</i>
27/08/23	Desarrollar actividades que fomenten el desarrollo psicosocial y la salud integral en los estudiantes del centro educativo los delfines.	8-1 10-1 11-1	Conos Charolas Silbato Zonas verdes	Evento estudiantil  Atletismo, donde escogían los más rápidos de la institución donde mi labor fue ser juez	No aplica	No aplica	8 horas	<i>[Handwritten signature]</i>

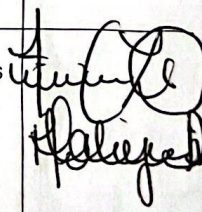


28/08/23	Desarrollar actividades que fomenten el desarrollo psicossocial y la salud integral en los estudiantes del centro educativo los delfines.	7-1 8-1	Balones Conos Charolas Estacas	Rol de profesor Educación Física Rompe hielo (el pulpo) Carreras de obstáculos Ejercicios de movilidad y flexibilidad Juego beisbol-futbol Al final realicé una retroalimentación acerca los temas de la salud psicossocial y salud integral	Buena participación de los estudiantes donde se expresan muy felices de forma motivacion al en realizar actividades físicas	Lo planeado para realizar la sesión no se pudo porque la profesora no estaba presente así me dijeron que diera la clase con los estudiantes que tenía planeado.	6 horas	
30/08/23	Desarrollar actividades que fomenten el desarrollo psicossocial y la salud integral en los estudiantes del centro educativo los delfines.	10-1	Balones Conos Charolas Estacas	Rol de profesor Educación Física Rompe hielo (el pulpo) Carreras de obstáculos Ejercicios de movilidad y flexibilidad Juego beisbol-futbol Al final realicé una	Buena participación de los estudiantes donde se expresan muy felices de forma motivacion al en realizar actividades físicas	Lo planeado para realizar la sesión no se pudo porque la profesora no estaba presente así me dijeron que diera la clase con los estudiantes que tenía planeado.	6 horas	

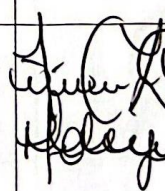


				retroalimentación acerca los temas de la salud psicosocial y salud integral				
31/08/23	No aplica	No aplica	No aplica	Rol de profesor Educación Física  Participe en las competencias de ciclismo en la institución como juez y guía.	Buena participación de los estudiantes donde se expresan muy felices de forma motivación al en realizar actividades físicas	No aplica	6 horas	<i>[Handwritten signature]</i>
01/09/23	Maximizar el uso de las instalaciones deportivas para el desarrollo de las actividades clubes deportivos dirigidos a la población estudiantil del Centro Educativo	7-1	Balones de futbol  Balón plástico  Conos  Espacio de zona verde  Charolas  Silbato	Club deportivo de futbol  Rompe hielo el barco de hunde  Quemados con un balón plástico  Zic zac con balón termina con remate a un marco echo de conos aproximadamente 4mts de distancia	no aplica	No aplica	4 horas	<i>[Handwritten signature]</i>



				<p>con un balón de futbol y solo se puede utilizar las piernas, la net es unos conos que separa el lugar de cada equipo, puede picar ente 1 a 2 veces, y para llevarlo al siguiente lado realizar 3 a 2 pases entre jugadores.</p> <p>Partido de futbol.</p> <p>Al final se finalizó con una retroalimentación acerca los temas trabajados.</p>				
04/09/23	Maximizar el uso de las instalaciones deportivas para el desarrollo de las actividades	8-1	<p>Balones de futbol</p> <p>Balón plástico</p> <p>Conos</p> <p>Espacio</p>	<p>Club deportivo de futbol</p> <p>Rompe hielo el barco de hunde</p> <p>Quemados con un balón</p>	No aplica	Desconozco del tema	6 horas	




	Educativo los Delfines.			<p>nte 4mts de distancia</p> <p>Futbol tenis (se juega como el voleyball, pero con un balón de futbol y solo se puede utilizar las piernas, la net es unos conos que separa el lugar de cada equipo, puede picar ente 1 a 2 veces, y para llevarlo al siguiente lado realizar 3 a 2 pases entre jugadores.</p> <p>Partido de futbol.</p> <p>Al final se finalizó con una retroalimentación acerca los temas trabajados.</p>				
05/09/23	Maximizar el uso de las instalaciones deportivas para el desarrollo de las	9-1	<p>Balones de futbol</p> <p>Balón plástico</p> <p>Conos</p>	<p>Club deportivo de futbol</p> <p>Rompe hielo el barco de hunde</p> <p>Quemados</p>	Se observo de forma muy positiva el comportamiento de los estudiantes que se	No aplica	6 horas	



	deportivos dirigidos a la población estudiantil del Centro Educativo los Delfines.		Espacio de zona verde Charolas Silbato	Zic zac con balón termina con remate a un marco echo de conos aproximadamente 4mts de distancia  Futbol tenis (se juega como el voleyball, pero con un balón de futbol y solo se puede utilizar las piernas, el net es unos conos que separa el lugar de cada equipo, puede picar ente 1 a 2 veces, y para llevarlo al siguiente lado realizar 3 a 2 pases entre jugadores.  Partido de futbol.  Al final se finalizó con una retroalimentación acerca los temas trabajados	actividades realizadas			
--	--	--	--	---	------------------------	--	--	--



	desarrollo de las actividades clubes deportivos dirigidos a la población estudiantil del Centro Educativo los Delfines.		Conos Espacio de zona verde Charolas Silbato	<p>Quemados con un balón plástico</p> <p>Zic zac con balón termina con remate a un marco echo de conos aproximadamente 4mts de distancia</p> <p>Futbol tenis (se juega como el voleyball, pero con un balón de futbol y solo se puede utilizar las piernas, el net es unos conos que separa el lugar de cada equipo, puede picar ente 1 a 2 veces, y para llevarlo al siguiente lado realizar 3 a 2 pases entre jugadores.</p> <p>Partido de futbol.</p> <p>Al final se finalizó con una retroalimentación acerca los temas trabajados</p>	estudiantes que se sentian satisfecho por las actividades realizadas			
07/09/23	Maximizar el uso de las	7-1	Balones de	Rompe hielos (el pulpo un	El aprendizaje	No aplica	6 horas	



	instalaciones deportivas para el desarrollo de las actividades clubes deportivos dirigidos a la población estudiantil del Centro Educativo los Delfines.		<p>basquetball</p> <p>Conos</p> <p>Charolas</p> <p>Un planche</p> <p>1 aro de basquetball</p> <p>Charolas</p>	<p>estudiante se encarga de atrapar a los otros estudiantes y una vez realizado debe unirse ayudarle a realizar el mismo objetivo)</p> <p>Explicación breve acerca el basquetball</p> <p>Realizar una fila para cada estudiante intente encestar el balón al aro</p> <p>Carreras de obstáculos (se dividen el grupo en 2, deben de sobrepasar unos obstáculos y al final encestar y una vez realizado correr y tocar la mano al compañero para así haga la misma función</p> <p>Partido amistoso de basquetball</p>	<p>al inicio fue difícil porque a los estudiantes se le dificultaba la coordinación del pique del balón, después de una pequeña explicación se les facilito y así obtuvieron la confianza de poder seguir con la sesión</p>			
08/09/23	Maximizar el uso de las	8-1	Balones de	Rompe hielos (el pulpo un	El aprendizaje	No aplica	6 horas	 

CIEMHCAVI

ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA



<p>instalaciones deportivas para el desarrollo de las actividades clubes deportivos dirigidos a la población estudiantil del Centro Educativo los Delfines.</p>		<p>basquetball Conos Charolas Un planche 1 aro de basquetball Charolas</p>	<p>estudiante se encarga de atrapar a los otros estudiantes y una vez realizado debe unirse ayudarlo a realizar el mismo objetivo)</p> <p>Explicación breve acerca el basketball</p> <p>Realizar una fila para cada estudiante intente encestar el balón al aro</p> <p>Carreras de obstáculos (se dividen el grupo en 2, deben de sobrepasar unos obstáculos y al final encestar y una vez realizado correr y tocar la mano al compañero para así haga la misma función</p> <p>Partido amistoso de basketball</p>	<p>al inicio fue difícil porque a los estudiantes se le dificultaba la coordinación del pique del balón, después de una pequeña explicación se les facilito y así obtuvieron la confianza de poder seguir con la sesión</p>			
---	--	--	---	---	--	--	--



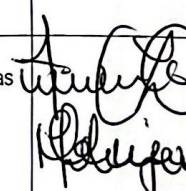
11/09/23	Objetivo 1	No aplica	Sacos Balones Cucharas Huevos Charolas Cal para señalar la cancha Vallas Barriles Agua	La institución realizo una actividad para incentivar los juegos tradicionales con los estudiantes. Participé como coordinador y juez juegos como, el carrito, carreras de cucharas y huevos, carreras de sacos, carreras de obstáculos y etc.			6 horas	
12/09/23	Objetivo 1	10-1	Balones de basquetball Conos Charolas Un planche 1 aro de basquetball Charolas Un Balde grande forma de basura para insertar el balón	Rompe hielos (el pulpo un estudiante se encarga de atrapar a los otros estudiantes y una vez realizado debe unirle ayudarle a realizar el mismo objetivo)  Explicación breve acerca el basquetball  Realizar una fila para cada estudiante intente encestar el balón al aro	No aplica	El día anterior llovió mucho así que tuvimos que trasladarnos un planche y utilizar un Blade de basura como canasta	6 horas	

			<p>Silbato</p> <p>Carreras de obstáculos (se dividen el grupo en 2, deben de sobrepasar unos obstáculos y al final encestar y una vez realizado correr y tocar la mano al compañero para así haga la misma función</p> <p>Partido amistoso de basquetball</p> <p>Rompe hielos (el pulpo un estudiante se encarga de atrapar a los otros estudiantes y una vez realizado debe unirse ayudarlo a realizar el mismo objetivo)</p> <p>Explicación breve acerca el basquetball</p> <p>Realizar una fila para cada estudiante intente encestar el balón al aro</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

**CIEMHCAVI**

ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO  
HUMANO Y CALIDAD DE VIDA



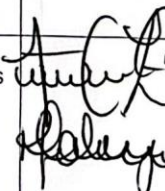
				<p>Carreras de obstáculos (se dividen el grupo en 2, deben de sobrepasar unos obstáculos y al final encestar y una vez realizado correr y tocar la mano al compañero para así haga la misma función</p> <p>Partido amistoso de basketball</p>				
13/09/23	Objetivo 2	7-1 8-1 9-1 10-1	<p>Balones de fútbol</p> <p>Silbato</p> <p>Cancha de fútbol</p> <p>Papel y lapicero</p>	<p>Torneo de futbol</p> <p>Entre las 4 sesiones de dividieron los grupos para realizar 4 equipos de futbol los participantes eran de las diferentes sesiones y cada partido tenía una duración de 30 minutos, 15 minutos cada tiempo, mi persona era el árbitro.</p> <p>En los equipos podía</p>	Desconozco del tema	No aplica	4 horas	

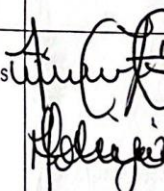


				<p>conformarse con mujeres y hombre.</p> <p>Cada equipo podía utilizar 5 participantes dentro de la cancha debía haber siempre entre 1 a 2 o más mujeres jugando.</p>			
14/09/23	Objetivo 2	7-1 8-1 9-1 10-1	<p>Balones de fútbol</p> <p>Silbato</p> <p>Cancha de fútbol</p> <p>Papel y lapicero</p>	<p>Torneo de fútbol</p> <p>Entre las 4 sesiones de dividieron los grupos para realizar 4 equipos de futbol los participantes eran de las diferentes sesiones y cada partido tenía una duración de 30 minutos, 15 minutos cada tiempo, mi persona era el árbitro.</p> <p>En los equipos podía conformarse con mujeres y hombre.</p> <p>Cada equipo podía utilizar 5 participantes</p>	No aplica	No aplica	4 horas

*[Handwritten signature]*



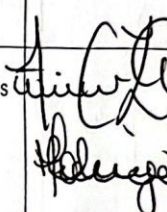
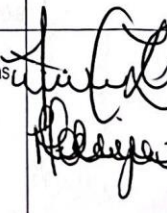
18/09/23	Objetivo 2	7-1 8-1 9-1 10-1	Balones de fútbol Silbato Cancha de fútbol Papel y lapicero	Torneo de fútbol Entre las 4 sesiones de dividieron los grupos para realizar 4 equipos de futbol los participantes eran de las diferentes sesiones y cada partido tenía una duración de 30 minutos, 15 minutos cada tiempo, mi persona era el árbitro. En los equipos podía conformarse con mujeres y hombre. Cada equipo podía utilizar 5 participantes dentro de la cancha debía haber siempre entre 1 a 2 o más mujeres jugando.	No aplica	No aplica	4 horas	
19/09/23	Objetivo 3	7-1 8-1 9-1 10-1	Balones de fútbol Silbato Cancha de fútbol	Torneo de fútbol Entre las 4 sesiones de dividieron los grupos para realizar 4	Los estudiantes se sentían muy satisfechos de la forma que iban participand	Ese día llovió, pero igual seguimos con el torneo	4 horas	

			Papel y lapicero	<p>equipos de futbol los participantes eran de las diferentes sesiones y cada partido tenía una duración de 30 minutos, 15 minutos cada tiempo, mi persona era el árbitro.</p> <p>En los equipos podía conformarse con mujeres y hombre.</p> <p>Cada equipo podía utilizar 5 participantes dentro de la cancha debía haber siempre entre 1 a 2 o más mujeres jugando.</p>	o porque comentaban que era una forma para relajarse y desestresarse física y mentalmente.			
20/09/23	Objetivo 2	7-1 8-1 9-1 10-1	<p>Balones de volleyball</p> <p>Silbato</p> <p>Net de volleyball</p> <p>Espacio accesible para jugar volleyball</p> <p>Papel y lapicero</p>	<p>Torneo de volleyball, los mismos estudiantes que conformaban los grupos de futbol debían mantenerse con los equipos de voleibol.</p> <p>Los puntajes eran de 10 a 15 puntos para realizar</p>	Los estudiantes se sentían muy satisfechos de la forma que iban participando o porque comentaban que era una forma para relajarse y desestresarse física y	No aplica	4 horas	



				un set, el equipo que llegara a 3 set ganaba el partido de volleyball	mental mente.		
21/09/23	Objetivo 3	7-1 8-1 9-1 10-1	Balones de volleyball Silbato Net de volleyball Espacio accesible para jugar volleyball Papel y lapicero	Torneo de volleyball, los mismos estudiantes que conformaban los grupos de futbol debían mantenerse con los equipos de voleibol.  Los puntajes eran de 10 a 15 puntos para realizar un set, el equipo que llegara a 3 set ganaba el partido de volleyball	Los estudiantes se sentían muy satisfechos de la forma que iban participando o porque comentaban que era una forma para relajarse y desestresarse física y mentalmente.	No aplica	4 horas <i>[Signature]</i> <i>[Signature]</i>
22/09/23	Objetivo 2	7-1 8-1 9-1 10-1	Balones de volleyball Silbato Net de volleyball Espacio accesible para jugar volleyball Papel y lapicero	Torneo de volleyball, los mismos estudiantes que conformaban los grupos de futbol debían mantenerse con los equipos de voleibol.  Los puntajes eran de 10 a 15 puntos	Los estudiantes se sentían muy satisfechos de la forma que iban participando o porque comentaban que era una forma para relajarse y desestresarse física y	No aplica	4 horas <i>[Signature]</i> <i>[Signature]</i>

				para realizar un set, el equipo que llegara a 3 set ganaba el partido de volleyball	mental mente.		
25/09/23	Objetivo 3	7-1 8-1 9-1 10-1	Balones de volleyball Silbato Net de volleyball Espacio accesible para jugar volleyball Papel y lapicero	Torneo de volleyball, los mismos estudiantes que conformaban los grupos de futbol debían mantenerse con los equipos de voleibol.  Los puntajes eran de 10 a 15 puntos para realizar un set, el equipo que llegara a 3 set ganaba el partido de volleyball	Los estudiantes se sentían muy satisfechos de la forma que iban participando o porque comentaban que era una forma para relajarse y desestresarse física y mentalmente.	No aplica	4 horas <i>[Handwritten Signature]</i>
25/09/23	Objetivo 2	7-1 8-1 9-1 10-1	Balones de volleyball Silbato Net de volleyball Espacio accesible para jugar volleyball	Torneo de volleyball, los mismos estudiantes que conformaban los grupos de futbol debían mantenerse con los equipos de voleibol.  Los puntajes eran de 10 a	Los estudiantes se sentían muy satisfechos de la forma que iban participando o porque comentaban que era una forma para relajarse y desestresarse	No aplica	4 horas <i>[Handwritten Signature]</i>

			Papel y lapicero	15 puntos para realizar un set, el equipo que llegara a 3 set ganaba el partido de voleyball	se fisica y mental mente.		
26/09/23	Objetivo 2	7-1	Espacio aire libre para conversación Wifi Silbato Tabla de apuntes Celular	Retroalimentación acerca los temas abordos y actividades realizaban. Acerca los buenos hábitos alimenticios la importancia de realizar actividades físicas y deportes para la salud mental y física.	Se observo un gran aprendizaje acerca los estudiantes donde la charla fue muy positiva ya que se expresaban de forma que conocian del tema y respuestas positivas de cada uno de los estudiantes	No se pudo obtener un aula accesible y por eso se conlleva realizar la charla en un espacio aire libre	2 horas 
27/09/23	Objetivo 2	8-1	Espacio aire libre para conversación Wifi Silbato Tabla de apuntes Celular	Retroalimentación acerca los temas abordos y actividades realizaban. Acerca los buenos hábitos alimenticios la importancia de realizar actividades físicas y deportes para la salud	Se observo un gran aprendizaje acerca los estudiantes donde la charla fue muy positiva ya que se expresaban de forma que conocian del tema y respuestas positivas de	No se pudo obtener un aula accesible y por eso se conlleva realizar la charla en un espacio aire libre	2 horas 

**CIEMHCAVI**

ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO  
HUMANO Y CALIDAD DE VIDA



				mental y física.	cada uno de los estudiantes		
28/09/23	Objetivo 2	9-1	Espacio aire libre para conversación Wifi Silbato Tabla de apuntes Celular	Retroalimentación acerca los temas abordos y actividades realizaban. Acerca los buenos hábitos alimenticios la importancia de realizar actividades físicas y deportes para la salud mental y física.	Retroalimentación acerca los temas abordos y actividades realizaban. Acerca los buenos hábitos alimenticios la importancia de realizar actividades físicas y deportes para la salud mental y física.	No se pudo obtener un aula accesible y por eso se conllevó realizar la charla en un espacio aire libre	2 horas
29/09/23	Objetivo 3	10-1	Espacio aire libre para conversación Wifi Silbato Tabla de apuntes Celular	Retroalimentación acerca los temas abordos y actividades realizaban. Acerca los buenos hábitos alimenticios, la importancia de realizar actividades físicas deportes para la salud mental y física.	Retroalimentación acerca los temas abordos y actividades realizaban. Acerca los buenos hábitos alimenticios la importancia de realizar actividades físicas y deportes para la salud	No se pudo obtener un aula accesible y por eso se conllevó realizar la charla en un espacio aire libre	2 horas

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

Anexo 6. Comprobación de la practica





Anexo 7. Pregunta final. ¿Cuáles son los beneficios que conozco de desarrollar actividades físicas y recreativas?

- Uno de los principales beneficios es el reducir el riesgo de tener o padecer enfermedades crónicas no transmisibles.

- El desarrollar actividades físicas nos ayuda tener una mejor circulación, respiración y digestión.

CS

- A lo largo de la práctica aprendí que el estar físicamente activo ayuda a tener una mejor calidad de vida, con menos limitaciones funcionales.  
Previniendo la presencia de muchas enfermedades.

el ejercicio o actividades físico-recreativas:

1. Alivia el estrés.
2. Reduce síntomas de ansiedad.
3. Mejora el sueño.
4. Reduce el riesgo de depresión.

- Nos ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon y diabetes.

- La importancia de las actividades físicas es que nos ayudan a tener una mejor calidad de vida. Con menos limitaciones funcionales.